



LA IMPORTANCIA  
DE LA  
**ALFABETIZACIÓN**  
**EN SALUD**



## ¿QUÉ ES LA ALFABETIZACIÓN EN SALUD?

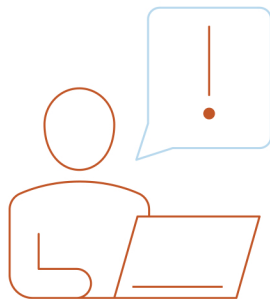
La alfabetización en salud se refiere a la capacidad de un individuo para encontrar, comprender y utilizar información y servicios que le permitan tomar decisiones informadas sobre su atención médica. Un paciente con conocimientos de salud es aquel que puede tomar decisiones bien informadas sobre su salud y puede utilizar la información sanitaria como una herramienta.



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ALFABETIZACIÓN EN SALUD?

Un buen nivel de conocimientos sobre salud permite a los pacientes tomar las riendas de su atención médica y defender sus propios derechos. Los pacientes pueden comunicarse eficazmente con sus médicos y otros profesionales sanitarios, y decidir qué proveedores, servicios y planes de tratamiento se adaptan mejor a sus necesidades. Un sólido

nivel de conocimientos sobre salud ayuda a los pacientes a tomar decisiones sobre su tratamiento y les permite analizar mejor los beneficios y riesgos asociados a su plan de atención médica.



## ¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI ALFABETIZACIÓN EN SALUD?

- Planifique su visita. Para aprovechar al máximo el tiempo con su médico, es útil que los pacientes acudan a la consulta con una agenda. Priorice la información que desea obtener y lo que quiere hablar con su médico antes de ir.
- Haga preguntas. Si algo no le queda claro durante su visita, ¡siempre pida que se lo expliquen! No dude en pedirle a su médico que le explique algo que no entienda. Su médico está ahí para ayudarle.
- Traiga a un amigo o familiar. Ir acompañado de un amigo o familiar durante su visita es una estrategia útil. Esta persona puede tomar notas durante su visita para que usted pueda concentrarse simplemente en escuchar y hacer preguntas.



- Aproveche la experiencia de otros. Por ejemplo, si está recibiendo atención especializada, su médico de cabecera puede ser un recurso útil. Puede pedirles que le expliquen los resultados de sus pruebas o la terminología médica que le resulte difícil de comprender.
- Solicite un intérprete con antelación. Si existe una barrera idiomática entre usted y su médico, solicitar un intérprete antes de su visita le ayudará a comprender todo con claridad y a que su visita se desarrolle sin problemas.
- Sea un consumidor de medios de comunicación prudente. La gran cantidad de información sanitaria disponible en televisión, radio, sitios web y redes sociales permite a los pacientes acceder a los recursos de salud de forma rápida y sencilla. Sin embargo, existe el riesgo de que esta información sea incompleta, contradictoria o inexacta. Por este motivo, es importante que los pacientes verifiquen con su médico las fuentes y la información que encuentren antes de tomar cualquier decisión sobre su tratamiento.





### Proporcione su opinión.

Los pacientes pueden tener la oportunidad de compartir sus ideas sobre cómo los centros de salud pueden mejorar sus esfuerzos en materia de alfabetización en salud. Esto podría adoptar la forma de una encuesta a pacientes, solicitudes de comentarios en línea o grupos focales. Su opinión desempeña un papel valioso para ayudar a los centros médicos a satisfacer mejor las necesidades de sus pacientes. Aproveche las oportunidades para compartir sus ideas.



## RECURSOS DE ALFABETIZACIÓN EN SALUD

Hemos recopilado y publicado algunos recursos de las agencias que se enumeran a continuación que podrían serle útiles y que puede encontrar en nuestro sitio web.

- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS)
- Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud (OASH)
- Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos (NLM)
- MedlinePlus de la NLM
- La Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica (AHRQ)
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
- El Servicio de Salud Indígena

# PACIENTES MÁS INTELIGENTES

Una de las maneras clave en que los consumidores de servicios de salud en nuestro estado pueden asumir un papel más activo en su atención integral es informándose sobre algunos de los temas importantes relacionados con el panorama actual de la atención médica. La Junta ha creado una serie educativa que abarca distintos temas que los pacientes podrían encontrar.

---

Más información en:

[ncmedboard.org/  
smartpatients](https://ncmedboard.org/smartpatients)

